

令和7年度 血圧管理サポート事業 参加者用アンケート まとめ(概要)

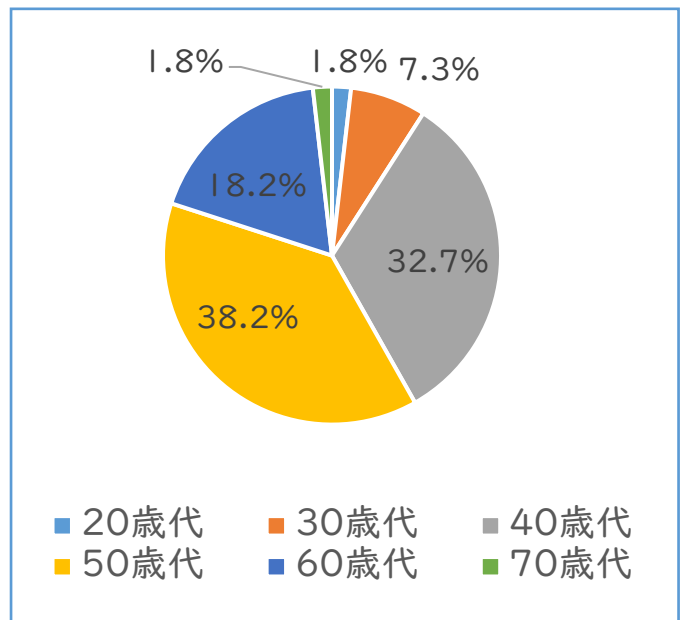
【実施期間】令和7年11月～令和8年2月
【回答事業所】9事業所

1 参加事業所について

事業所名	住所	業種	貸与血圧計台数
A社	盛岡市	卸売業	5
B社	宮古市	卸売業	3
C社	大船渡市	サービス業	10
D社	宮古市	卸売業	5
E社	一関市	建設業	12
F社	紫波町	運輸通信業	5
G社	花巻市	製造業	7
H社	花巻市	建設業	5
I社	北上市	建設業	3
			計 55台

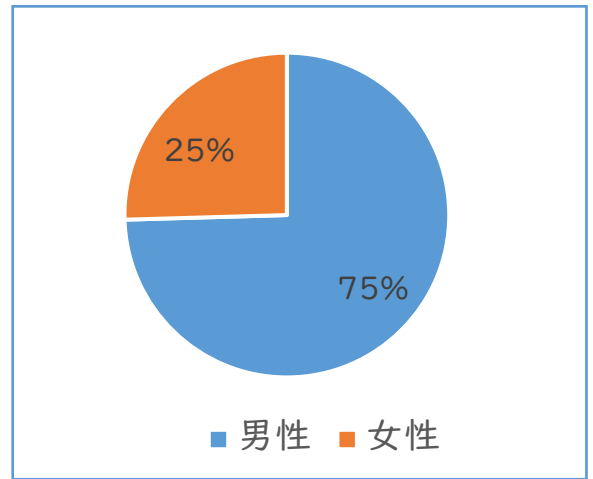
2 参加人数・年代

年代	人数
20歳代	1
30歳代	4
40歳代	18
50歳代	21
60歳代	10
70歳代	1
計	55



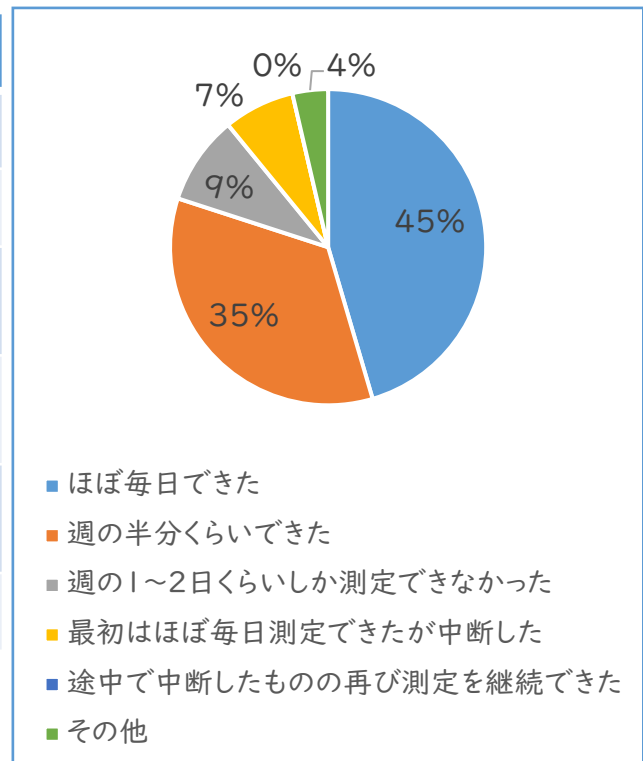
3 性別

男性	女性	計
41	14	55



4 取組み期間中の継続した家庭血圧の測定について

	人数
①ほぼ毎日測定できた	25
②週の半分くらい測定できた	19
③週の1~2日くらいしか測定できなかった	5
④最初はほぼ毎回測定できていたが中断した	4
⑤途中で中断したものの再び測定を継続できた	0
⑥その他	2



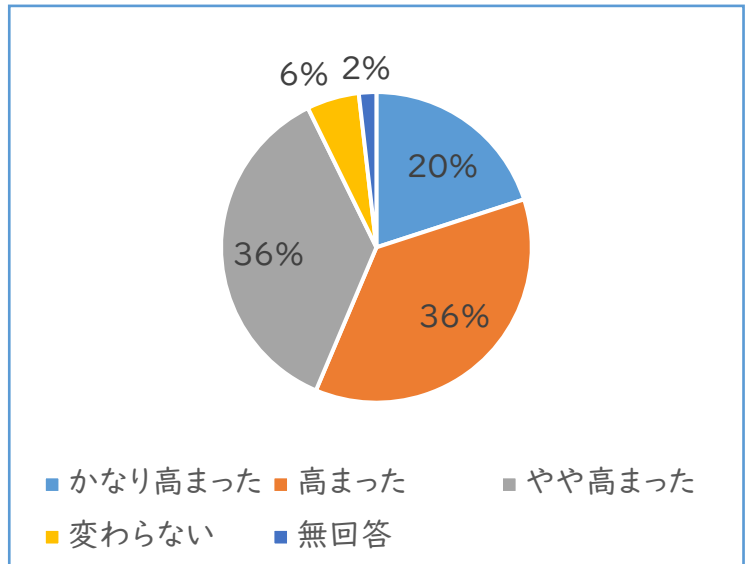
○全体の8割が、取組期間中の家庭内血圧測定が習慣化できた（毎日測定できた・週の半分くらい測定できた）一方、約2割弱が血圧測定が習慣化しなかった（週に1~2日くらいの測定・途中で中断）。

○理由（主なもの）

- ・意識的に取り組むことができた。
- ・高血圧と診断されたこともあり、血圧の状況を把握したかった。
- ・年齢的にも体調管理を行いたいため。
- ・参加する以上使命感で実施した。
- ・出張等で機器を運ぶことができなかった。
- ・出勤日時が不安定、休みの日などでルーティーン化することができなかった。
- ・強制感が強かった。

5 家庭血圧の測定に対する意識の変化について

	人数
かなり高まった	11
高まった	20
やや高まった	20
変わらない	3
無回答	1



○全体の約9割が、家庭血圧測定への意識が高まった（かなり高まった・高まった・やや高まった）。

○上記取組で工夫したことについて（主なもの）

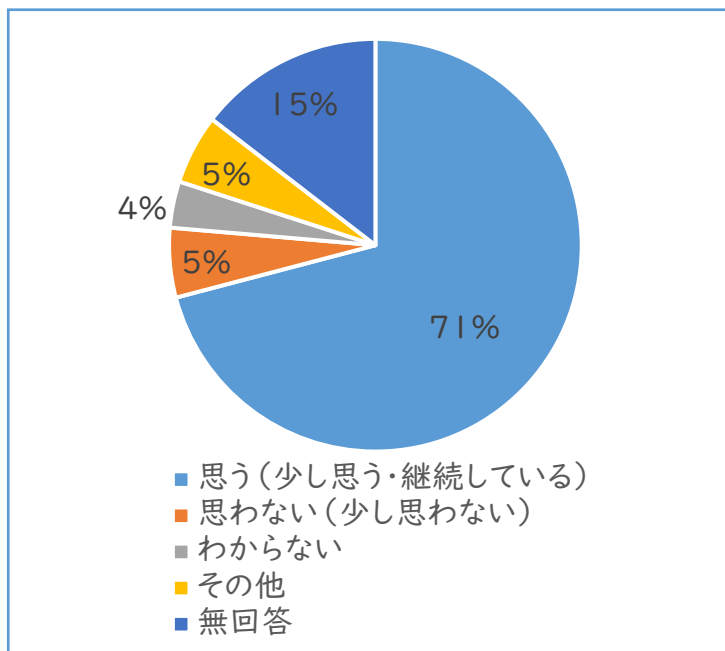
- ・血圧計を普段の生活するうえで、目につくところに置いておく。
- ・測定時間の固定化。
- ・心臓と同じ高さで測定するように、テーブルの高さを調整した。
- ・部屋の温度を調整した（寒いと高くなりやすいと聞いたため）
- ・アプリで血圧の増減を確認しながら実施。

6 食事・運動等の健康づくりの取組や高血圧治療等につながったことについて（主なもの）

- ・ウォーキング等運動を継続している。
- ・毎日野菜を摂取する、塩分を控えるなど、食事への意識が高まった。
- ・だし、酢を活用し、塩分を控える。
- ・家族の協力を得て、減塩メニューに取組んだ。
- ・個人的にも血圧測定を始めていたが、「よりやらなければ」「やったほうがいいな」へ意識が変わった。
- ・毎晩お酒を飲むが、飲まなかった日に血圧が下がったことを意識できた。
- ・お昼の味噌汁の摂取をやめた。また在宅でできる運動を心掛けた。

7 この取組をきっかけに個人的に家庭血圧の測定を継続したいと思うか

	人数
思う(少し思う・継続している)	39
思わない(あまり思わない)	3
わからない	2
その他	3
無回答	8



○全体の約7割が家庭血圧測定を継続したいと思っている(少し思う・継続しているを含む)。

○思わない・わからないは全体の約1割。

(主な理由)

- ・習慣づけることが難しい
- ・測定間隔が月1回程度なら可能かもしれない。
- ・普段から血圧が低めなので大丈夫だと思う。

8 本事業の改善点について(主なもの)

- ・家族で共用できないタイプの血圧計だったのが残念だった。
- ・電池が早い段階(1ヶ月以内)になくなったので予備をつけて欲しい。
- ・自分の状態だと、どのくらいの数値が望ましくどのくらいの数値が異常なのかを知っていないと、ただただ計測するだけでは健康に対する意識の向上につながらないのではないかと思う。
- ・期間が長すぎてつらい。
- ・毎日が大変なので週1回のほうがよい。
- ・個人や法人にメリットがあれば、さらに取組が進むと思う。
- ・測定したくなるきっかけがあるとよいと思う。

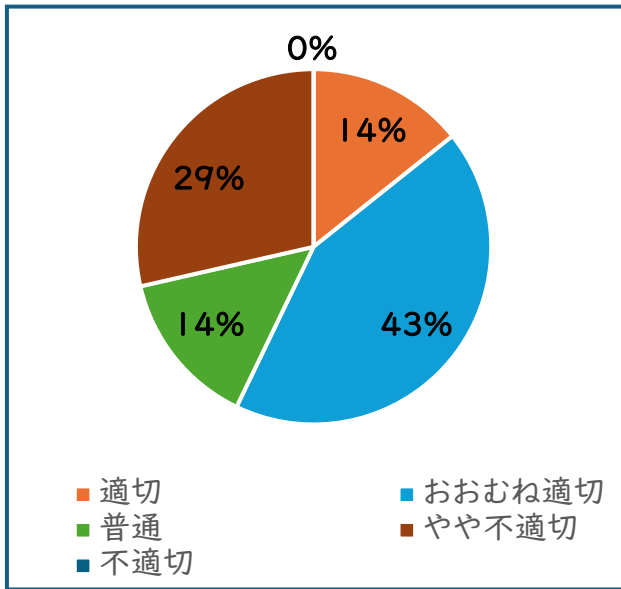
9 取り組んでみての感想について(主なもの)

- ・毎朝は何とかなったが、毎晩は難しかった。
- ・家族も計測できるとお互いに測った?と声掛けすることで夜も計測できた気がする。
- ・スマホに慣れてない人は計測してもデータが回収できないかもしれない、と思った。
- ・若い時と比べて血圧が高くなってきていることに気づけた。
- ・グラフが出て推移が分かるので、体調を気にするようになった。
- ・計測の継続できたし自分の血圧への意識が高まった。
- ・「何をしたら血圧が変動するのか」を理解できると、日常の小さな行動にも意識を向けやすくなった。
- ・全体に広まれば良い。
- ・今回のような機会をいただきありがとうございました。
- ・普段使用している血圧計は他のデバイスとリンク出来ないので、新規購入を検討中。
- ・血圧に対する意識を高める要因ができてよかった。
- ・そもそも自分の血圧がどのくらいか知らなかったなので、今回の取り組みで毎日数字を目にすることで自分の体の状態を知ることができた。
- ・これからも自分の健康管理に努めたいと思う。
- ・朝の血圧が低いと気持ちが少し落ち込む。
- ・自分の血圧を把握するのによいきっかけとなった
- ・朝晩の血圧の傾向、体調と血圧の傾向が数値で明確になり勉強になった。
- ・日々の血圧の基準が分かり、今後の目安になった
- ・毎日2回続けるのは難しい。

令和7年度 血圧管理サポート事業 事業所用アンケート まとめ(概要)

【実施期間】令和7年11月～令和8年2月
【回答事業所】7事業所

1 事業時期の設定について

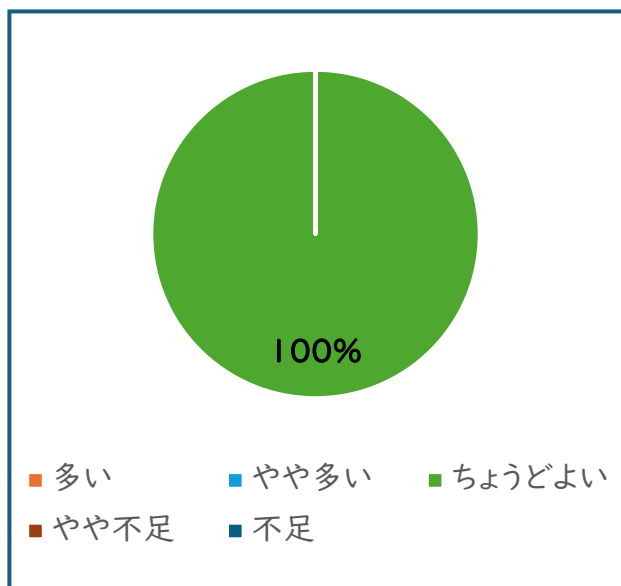


○回答事業所の全体の約6割が事業時期の設定は適切(おおむね適切を含む)と回答も、約3割がやや不適切と回答。

(理由)

- ・脳卒中月間をはさんだ方がよい
- ・寒い時期は血圧が上がりやすく、健康管理の意識を高めるには良い時期だった。
ただし、年末年始を挟んだことで、一部の従業員が測定を忘れることがあった。
- ・夏の暑い時期は嫌だと思う。
- ・脳卒中が多い季節であるが、仕事上も忙しい季節であるからやや不適切。

2 血圧計貸与台数について



○回答全事業所すべてが貸与血圧計数は適切と回答。

(理由)

- ・参加者全員へ配布できた。
- ・測定を実施してくれる人がそれくらいの人数
- ・会社の規模的に適切であった。

3 事業所における取組について

(1) 今回の取組に併せて事業所で工夫した取組について

- ・Teamsでグループを作り、測定を呼び掛けた
- ・1週間に1回データが提出される仕組みだったため(血压お知らせ定期便を使用)、定期的に従業員の取り組み状況を確認することができた。これにより、継続できているかどうかを把握しやすく、必要に応じて声かけやフォローを行うことができた。
- ・途中で測定できているか声がけした。
- ・途中経過時にオムロンホームページと厚生労働省健康づくりサポートネットの情報提供を行った。

(2) 中断状態となった方がいる場合のお声がけ等の状況について

- ・期間中、個別ではなく、Teamsで呼びかけた
- ・年末年始の休暇中に測定を忘れる方が数名いたため、年明けに個別に声をかけて再開を促した。無理のない範囲で続けられるよう、励まし合いながら取り組んだ。
- ・測定されていない者(2~3名)にはこまめに声がけした。また、測定は行っているのにデータがうまくアプリに転送されないこともあった。
- ・定期的に声がけをした。
- ・本人任せとなり、月1回の声がけにとどまった。
- ・中断というほど、測定を中止したものはいなかった。

4 今後に向けて

(1) 本事業を実施してみてもの改善点について

- ・血压管理サポート事業の公式lineがあれば測定率が上がりそう。
- ・年末年始など長期休暇を挟む時期は、測定の継続が難しくなる傾向があるため、開始時期を調整するか、休暇中のフォロー体制を強化できるとより効果的だと感じた。
- ・配布された電池でだめになっているものや途中でだめになっているものもあったので、使えるものを欲しい。
- ・測定データが個人のアプリには転送されているのに、メールで共有している血压レポートには測定回数ゼロで報告されることが数回あった。
- ・日常生活での食事メニューや室内でできる簡単な運動など改善に向けた継続性のある情報もあるとよい。
- ・声がけの頻度を上げた方が良かった。
- ・何かメリットやコンテストのようなものがあれば、積極的な参加となり、健康を振り返るきっかけとなるのでは。

3 今回の事業終了後も、家庭血圧測定に係る取組等を事業所で継続する予定があるか

- ・会社に血圧計を置いているので、活用してもらおうのと、家庭での血圧測定について呼びかけをしたいと思う。
- ・希望者には引き続き血圧測定を推奨し、健康意識の維持・向上を目指していきたいと考えている。
- ・今のところ予定なし。
- ・血圧計の購入を希望する従業員を募集し、会社が購入費用の一部を補助する制度の導入を検討している。これにより、自宅での血圧測定を習慣化し、従業員の健康管理を推進することを目的としている。
- ・定期的な血圧測定は必要と思うので、今後も全職員へ測定機会を増やすことを提案していきたい。
- ・またこのような機会があったら参加したい。事務所での減塩・運動不足解消の声かけをしていきたい。

4 取り組んでみての感想

- ・何事も継続して取り組むのは簡単ではないと感じた。
- ・今までは年に一度の健康診断でしか血圧を測る機会がなかったという声が多く、今回の取り組みを通じて日常的に自分の健康状態を意識するようになったという意見が多く聞かれた。健康管理のきっかけとして、とても有意義な取り組みだったと感じている。
- ・血圧を手始めに、自分の健康に対して関心を持ついいきっかけになったと思うので、取り組んでよかったと思う。
- ・血圧測定後の数値がスマホアプリに自動で連動するため、記録の手間が省けたことが継続につながったと感じている。
- ・日々の血圧測定を通じて、自身の血圧傾向を把握できたことに加え、体調不良の背景に高血圧があると気づいた従業員や、医療機関での治療につながったケースも見られるなど、健康リスクの早期発見につながった。
- ・血圧の高めの人に測定して欲しいが、すでに通院して薬を内服している人には断られることも多かった。
- ・参加者からは好印象の意見が聞かれてよかった。
- ・通常数値が正常値である人は、意識が薄くなりやすく、測定を忘れるケースが多かった。
- ・健診で異常のなかったものが、家庭内血圧が高いことに気づき、医療機関を受診し、治療に至ったケースもあり、健康意識の向上につながったと思う。

令和7年度 血圧管理サポート事業 血圧測定データ分析について

1 データ提供者 25名

2 血圧データについて

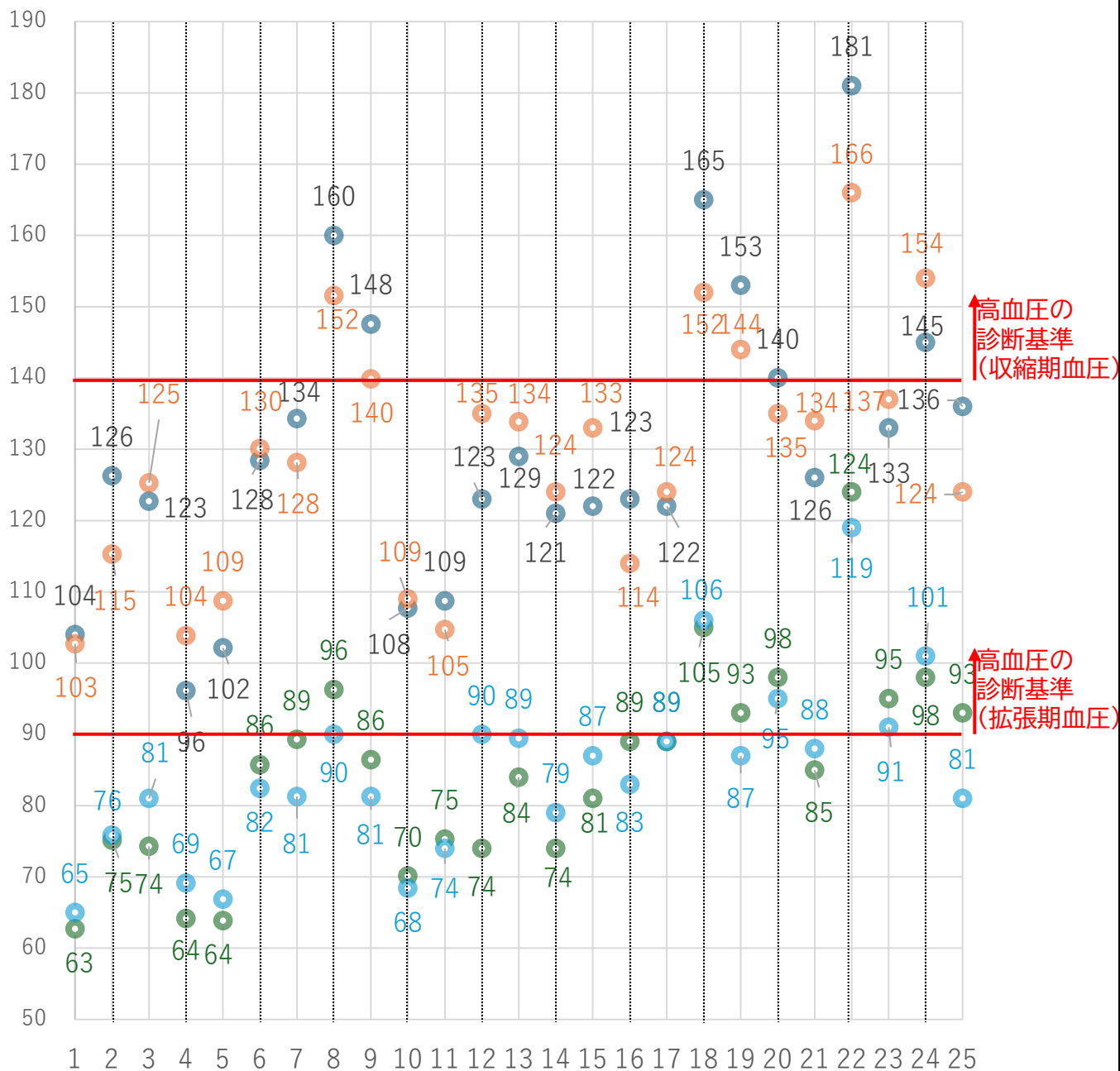
◎測定開始日から7日間の起床後(朝)測定した収縮期(上の)血圧データの平均値

◎測定終了日までの7日間の起床後(朝)測定した収縮期(上の)血圧データの平均値

◎測定開始日から7日間の起床後(朝)測定した拡張期(下の)血圧データの平均値

◎測定終了日までの7日間の起床後(朝)測定した拡張期(下の)血圧データの平均値

(mmHg)



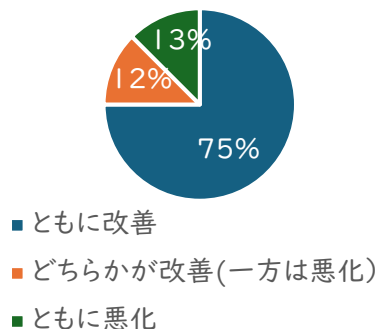
↑ 高血圧の
診断基準
(収縮期血圧)

↑ 高血圧の
診断基準
(拡張期血圧)

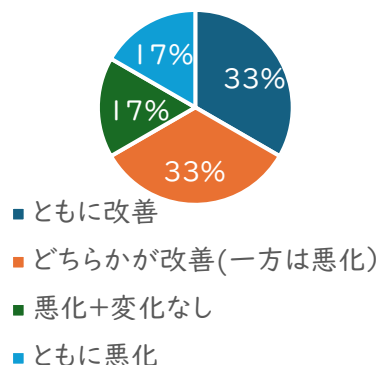
(データ提供者通し番号)

【事業開始時と終了時の収縮期(上の)血圧と拡張期(下の)血圧の数値の変化について】

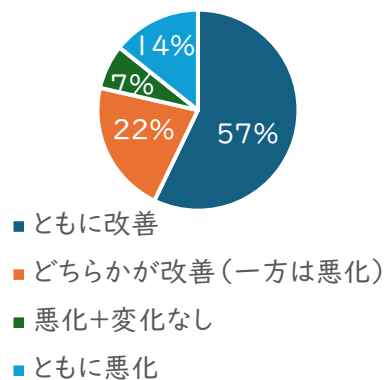
(1) 開始時の収縮期血圧が
135mmHg以上
かつ
拡張期血圧が85mmHg以上
の参加者



(2) 開始時の収縮期血圧が
135mmHg以上
または
拡張期血圧が85mmHg以上
の参加者



(3) 開始時の収縮期血圧が
135mmHg以上
かつ・または
拡張期血圧が85mmHg以上
の参加者



【結果】

- ・開始時の収縮期・拡張期血圧がともに(またはどちらかが)高血圧の診断基準(以下基準値)より高値の参加者は、事業参加により、血圧データの改善が認められる傾向が強かった。
- ・開始時の収縮期・拡張期ともに基準値内の血圧の参加者においては、事業前後の血圧データの改善度にばらつきがあった。
- ・開始前に高血圧数値ではなかったが、終了時に高血圧値になった参加者もいた。(3名、全体の12%)

(参照)

【家庭内血圧の診断基準】

○**高血圧**

収縮期(上の)血圧135mmHg以上 かつ・または 拡張期(下の)血圧85mmHg以上